



## Kan vi hygge uden at overspise?

Smed, Sinne

*Publication date:*  
2010

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Citation for published version (APA):*  
Smed, S. (2010, nov. 16). Kan vi hygge uden at overspise?  
<http://www.undervisere.dk/ObjectShow.aspx?ObjectId=65149&ResultSetId=43634780>

Forsiden Nyheder KOMMENTAR: Kan vi hygge uden at overspise?

## Nyhed

Tir. 16. nov. 2010 07:00

## KOMMENTAR: Kan vi hygge uden at overspise?

Af: Sinne Smed

*I januar er danskernes kost væsentlig tættere på de officielle kostråd end resten af året. Værst ser det ud i sommerferien og december. En af fremtidens udfordringer kan blive at ændre den danske hygge, så den ikke hænger sammen med overspising.*

Forleden inviterede min svigerfamilie børn, svigerbørn og børnebørn på en forlænget familieweekend i Lalandia. En vældig hyggelig idé, men for denne skribent er Lalandia mest noget med friture og store is, hvilket jo ikke just pynter, når man i øvrigt skal befinde sig i en stramtsiddende badedragt hele weekenden.

Derfor gik turen sydpå mod Rødby veludrustet med nyindkøbt badedragt og en fast beslutning om at udnytte opholdet til at få brændt nogle kalorier af og ikke forfalde til pomfritter, rødvin og slik. Allerede på vejen nedad krakelerede den fastlagte plan dog en anelse. På grund af heftig kødannelse blev vi forholdsvis forsinket, og aftensmaden blev derfor indtaget på en motorvejsrestaurant. Velfortjente skønne pomfritter og fiskefilet med remoulade gled ned med stort velbehag.

Da vi senere på aftenen ankom til de lejede hytter i Lalandia, sad resten af familien med et glas rødvin og slik på bordet. Efter en lang arbejdsdag og efterfølgende trættende køretur føltes det skønt at drikke et par glas, smække benene op på bordet og kaste chokolade indenbords. Resten af turen blev, målt i forhold til de flotte målsætninger for balancen mellem kalorieindtag og kalorieforbrug, en ren katastrofe. Der er masser af muligheder for at motionere og lege med børnene i Lalandia. Men det er mulighederne for at fortære ikke særlig sunde fødevarer i rigelige mængder også. Især når man gerne vil have det hyggeligt og i øvrigt synes, det er rigtig velfortjent at slappe lidt af.



*Det er ærkedansk at hygge sig. Men kan vi hygge os uden at overspise, spørger Sinne Smed*

## Danskernes kost er langt sundere i januar

Denne situation er ikke enestående for en forlænget weekendtur til Lalandia. Danskerne har verdensrekord i hygge, og for de fleste af os bliver hyggen også sammenkædet med, at vi skal fortære noget, der oftest indeholder rigelige mængder af sukker og mættet fedt eller alternativt alkohol. Et besøg hos moster, naboen eller veninden indbefatter næsten altid, at man sammen fortærer et eller andet så som kaffe og kager, is, slik eller alternativt en øl.

Kombinationen mellem hygge og kalorier ses også tydeligt, hvis man betragter danskernes kostsammensætning hen over året. Der er et tydeligt mønster med væsentlig mere frugt, grønt og fibre i januar end resten af året. Dette kan højst sandsynlig forklares ved, at vi i januar har vores flotte nytårsforsætter i nylig erindring. I december og omkring påske fortæres der langt større mængder af kød og mættet fedt end resten af året. Mængden af især sukker og fedt øges i sommermånederne juni, juli og august. Jul og påske er jo de måneder, som forbindes med familiehygge og traditioner, mens sommerferien er de måneder, hvor vi griller med venner og familie og i øvrigt giver os selv lov til at slappe af i forhold til de fasttømrede regler, hvilket tilsyneladende også gælder, hvordan vi spiser i forhold til kostrådene.

Hvis vi måler danskernes kost i forhold til de officielle kostråd på en skala, hvor en større værdi er ensbetydende med en sundere kost, topper kurven hvert år i januar, hvorefter der ses et langsomt fald hen over månederne februar og marts. Derudover ses der en tydelig forskel mellem folk med en kort og en lang uddannelse, hvor "henfalds"-tiden er kortere for de kortuddannede end for dem med en lang uddannelse. Jo længere uddannelse, jo længere holder dit nytårsforsæt om at spise sundere altså.

## Vil gerne spise sundere

Hvis vi kigger på, hvordan danskerne betragter deres egen kost, er det tydeligt, at vi faktisk gerne vil spise sundt. I en spørgeskemaundersøgelse udsendt til omkring 2000 forbrugere finder vi, at forbrugerne gerne vil undgå mættet fedt og sukker i kosten. Over 65 procent svarer, at de forsøger at undgå mættet fedt, mens 75 procent svarer, at de gerne vil undgå sukker, og de fleste vil i øvrigt gerne spise mindre mættet fedt og sukker end de gør nu.

Generelt mener forbrugerne, at det er vigtigt for dem at spise sundt (80 procent), og langt de fleste vil også gerne spise sundere, end de gør nu (70 procent). Sammenholdes dette med, at en tredjedel af de adspurgte faktisk er villige til at gå på kompromis med smagen, hvis maden er sund, så kan det undre, hvorfor det er så svært at leve op til kostrådene.

Det er heller ikke nødvendigvis, fordi vi synes, at det er mere besværligt at forberede den sunde kost. Kun omkring en femtedel af de adspurgte synes faktisk, at det er mere besværligt eller tager længere tid at forberede den sunde kost frem for den usunde. Dog mener 60 procent af de kortuddannede, at det er svært at spise sundt uden at gå på kompromis med smagen, mens kun 30 procent af de langt uddannede er af samme mening.

De observerede forskelle i hvor sund kosten er mellem uddannelsesklasser kan derfor skyldes, at vi ikke er parate til at gå på kompromis med smagen, når vi skal hygge. Men der er forskel i, hvornår vi synes, vi går på kompromis. Generelt kan man sige om danskernes kost: Vi ved, hvad der er sundt. Det er vigtigt for os at spise sundt. Vi synes endda ikke det er særlig besværligt - vi gør det bare ikke. Og jo kortere uddannelse, jo mindre sundt spiser vi.

**Svært at sige nej**

Tilbage til weekenden i Lalandia og badedragten. Hvad var det, der gik galt i forhold til at holde de sunde forsætter? Der er ingen tvivl om, at vi faktisk fik brændt en del kalorier af i vandet, på skøjtebanen og på stranden, hvilket jo faldt godt i tråd med den oprindelige plan. Men hele ideen med at tage på tur med familien var jo, at vi skulle hygge os sammen. Og når vi skal hygge, skal vi selvfølgelig have noget godt at spise til aftensmad. Vi vil gerne forkæle ungerne, så de får lov til at få en pose slik i løbet af dagen samt is og chokolade til dessert. Vi voksne vil gerne slappe af efter en lang dag i bassinet, så efter puttetid findes chipsene og rødvinen frem til et par hyggelige timer i sofaen, og man synes virkelig, man fortjener at give sig selv lov til at slappe af.

Hygge og belønning er for mange af os ensbetydende med at putte noget rart i munden, selvom vi til hverdag er klar til at gå på kompromis for at spise sundt. Fra barnsben af har vi lært, at søde sager duimer negative følelser og bringer ro og glæde. Og den følelse vil vi naturligvis gerne dele, når vi skal hygge os med dem vi holder af. En af fremtidens udfordringer, når det gælder forbedringer af kosten, kan derfor blive at ændre på den ærkedanske hygge, så vi måske engang kan komme til at hygge os, uden at det betyder kollektiv overspisning.

*Sinne Smed er adjunkt på Fødevareøkonomisk Institut ved Det Biovidenskabelige Fakultet for Fødevarer, Veterinærmedicin og Naturressourcer.*

**Kommentarer**

Log ind for at skrive debatindlæg eller opret en profil hvis du ikke har en i forvejen



Udskrift fra *Fagbladet Folkeskolens* / *Månedsmagasinet Underviseres* netmedier

<http://www.folkeskolen.dk> <http://www.undervisere.dk>  
<http://www.ernaeringogsundhed.dk> <http://www.specialpaedagogik.dk>